¿Cómo se encuentran el Amor Compasivo y el Amor Libre?

La compasión es lo que te puede dar claridad en como poner en practica el amor libre. ¿Cómo podría ser el Amor Libre sin tener compasión?

Luego de años cuestionando las relaciones humanas, me encontré con la idea del Amor Libre. En su momento, no me cerraba del todo porque veía que la gente que decía practicarlo resultaba posesiva con sus vínculos y conflictiva. Desde mi perspectiva, el amor compasivo es una forma de enfocar el Amor Libre y es la manera en que personalmente elijo practicarlo. Considero que una idea se nutre de la otra y se contienen entre sí.

Cuando hablo de la práctica del Amor Libre y su conexión con las enseñanzas de Buda, me suelo encontrar con personas a las que esta relación les parece inconsistente, pero también me cruzo con quienes están de acuerdo conmigo. Esto me llevó a querer compartir mi visión de cómo vincularse de una forma más ética que en los vínculos posesivos que se centran en el apego.

El desapego nos permite relacionarnos desde esta idea de la no propiedad de las personas (ni sus acciones, ni sus sentimientos, ni sus pensamientos) que propone el Amor Libre.

En la práctica del Amor Libre, así como también en la forma de llevar adelante la vida según las enseñanzas de Gautama Buda, son importantes la comunicación, el consenso y el consentimiento. Es por eso que pretendo compartir los puntos que encuentro en común entre el amor compasivo y el Amor Libre.

¿Y qué tiene que ver Buda con todo esto?

Las enseñanzas de Buda me empezaron a llamar la atención desde la adolescencia con el tema del desapego, el ciclo del nacimiento y la muerte, y por la creencia panteísta de que Dios es la propia naturaleza.

Me interesé más en los últimos años porque empecé a practicar la meditación Vipassana (observar la realidad tal cual es) que difundió Gautama Buda como técnica de liberación del sufrimiento. Esta técnica nos propone observar las sensaciones del cuerpo (dolor, cosquilleo, presión, ardor, frío, etc.) parte por parte sin provocar nada, sólo observar.

Nuestra conducta habitual frente a algo que nos desagrada es sentir rechazo, mientras que frente a lo que nos agrada sentimos placer. Desde esta perspectiva, el deseo (apego) y el rechazo (aversión) generan sufrimiento.

Observar las reacciones (a través de las sensaciones), nos permite desarrollar la capacidad de reducir esas reacciones siendo ecuánimes. Luego de esto, otro de los conceptos que promueve esta práctica es el de amor compasivo, un tema que desarrollaré más adelante.

Relacionarse de manera saludable tiene que ver con la no posesión de nuestros vínculos, la honestidad, el consenso, que haya un registro de la otra persona y un entendimiento de que nos construimos en conjunto. Estos conceptos se desarrollan en la Vipassana centrándose en la idea de esforzarse en estar en paz y ser feliz sin reaccionar (sin generar ni rechazo ni apego).

¿Qué es el amor compasivo?

El amor compasivo es el deseo de que las personas que amamos no sufran y de estar disponible para facilitarles que salgan de situaciones que les provoquen sufrimiento. El amor compasivo (actitud activa), a diferencia del amor empático (actitud pasiva), toma un rol activo en aliviar o reducir el sufrimiento ajeno. El enfoque empático se plantea desde la conexión emocional con lo que siente la otra persona, es sentir lo que la otra persona siente y conectar a través de la emoción compartida. Sin embargo, la conexión empática no necesariamente lleva a que los problemas que conducen al sufrimiento se resuelvan porque el enfoque está en el alivio emocional. En cambio, la compasión busca soluciones y no sólo ponerse en el lugar de la otra persona.

Un video basado en una charla de Brené Brown demuestra la diferencia entre empatía y simpatía usando como ejemplo la situación de un zorro atrapado en un pozo. Una tercera postura, la compasiva, además de empatizar y conectar con lo que siente el zorro al haber caído, tomaría un rol activo tirando una soga o buscando alguna manera de que pueda salir del pozo.

¿Cual es la practica compasiva?

Una técnica que se enseña en Vipassana se basa en generar Mettā: “Es un sincero deseo de bienestar y felicidad para todos, desprovisto de mala voluntad. (…) Culmina en la identificación de uno mismo con todos los seres, un reconocimiento de la fraternidad de todos los seres vivos. (…) La práctica de mettā puede estar dirigida hacia todos los seres o hacia una persona en particular.» Vipassana Research Institute, La práctica de Mettā-Bhāvanā.

Básicamente es desear que todos los seres sean felices. Me pueden decir que esto es muy hippie new age, pero se trata de lo que Buda promovía hace más de 2500 años (mucho antes de que existieran los hippies). Entiendo que es algo altruista amar a todos los seres, pero si esto lo trasladamos a los vínculos con quienes expresamos nuestro amor con acciones, se aplica este pensamiento de desear la felicidad de esas personas.

Goenka interpreta a Buda y considera que el amor puro es en un sólo sentido, es no esperar nada a cambio. Goenka, S. N. El Noble Fluir del Dhamma. Buenos Aires: Editorial Mettā, 2012. Esta forma de vincularse, en donde la reciprocidad (deber y haber) no es un elemento necesario que define la intensidad de la relación, también

es uno de los pilares de la anarquía relacional y un tema de debate en otros tipos de relaciones que opinan lo contrario.

¿Qué es el amor para mí?

Considero que hay dos aspectos del amor. El primero es sentirlo, lo que significa que te importan las otras personas, deseas la felicidad y bienestar de ellas. El segundo es la acción de amar, que se trata de llevar adelante actos que faciliten o acompañen a quienes se ama a que efectivamente sean felices. Esto quiere decir que hay una diferencia entre el hacer y el sentir. Primero se planta una semilla que es el amor que se siente. Después, puede suceder que por diferentes razones no se exprese el sentir en acciones. O sí. Y con cada vínculo el sentir y la acción se manifiestan de formas distintas.

Luego entendí el amor como el sentimiento que motoriza los vínculos sexo-afectivos y que estos sean libres, entendiéndonos como personas separadas, que no se poseen. También consensuar los términos y qué es lo que se quiere compartir a través de una comunicación clara, con honestidad.

¿Quién es responsable?

¿Cómo atravesar una situación en donde una persona te hace algo que te lastima intencionalmente? Primero, no intententes cambiar a la otra persona, intentá cambiar vos. Si aprendés cómo observar tu reacción, entonces nadie puede hacerte sufrir. Necesitamos observar lo que ocurre para ver si hay algo que podamos hacer para cambiar la situación, impedirla, disminuir sus efectos o tomar distancia de ella. Esto nos hace ser protagonistas de la situación y no personajes secundarios en un juego de azar. Es importante entender que la reacción no es algo que sirva porque suele ser la que genera el

sufrimiento. También, que la falta de reacción no necesariamente es falta de acción. Una reacción es una respuesta emocional impulsiva mientras que una acción es una decisión que tomamos para cambiar una situación.

¿Cómo funciona el consenso y consentimiento en estos mundos?

A la hora de organizarnos para llevar adelante el funcionamiento de los centros de meditación, la distribución de tareas se realiza por medio de pedidos formales y quien toma la tarea da consentimiento teniendo en cuenta su capacidad, su disponibilidad y su predisposición, sin mentir sobre ninguno de estos aspectos. Este acuerdo va hacia ambos lados: quien hace un pedido no obliga ni presiona a nadie a hacer algo que no quiera, y a la vez, quien responde al pedido es sincere en cuanto a sus intenciones.

En las relaciones libres es importante acordar lo que se quiere compartir, eligiendo de manera consciente y sin permitir que las elecciones (o deseos) de otras personas nos obliguen a cambiar las nuestras. La culpa, el miedo, la vergüenza y la obligación nos pueden forzar a tomar decisiones, sin embargo, estas elecciones no están basadas en el consentimiento. Además, debe haber un compromiso de ambos lados de ser honestos con sus capacidades y tiempos porque no saber decir que no cuando alguien no tiene intención de forzarnos es pasar por encima del consentimiento de la otra persona.

El consenso es el acuerdo entre todas las partes involucradas con la mayor condición de igualdad posible. Ya sea cuando nos vamos a ver, qué tipo de vínculo queremos compartir, si vamos a contarnos lo que compartimos con otra persona, etc. Para el Amor Libre (según como yo elijo promoverlo) estos acuerdos son esenciales.

Durante las reuniones organizativas de los centros de meditación Vipassana, las decisiones se toman por consenso, esto significa que no se vota por mayoría ni hay una autoridad que decide por el resto. En Dahmma Sukhada, un centro de meditación que se encuentra en Brandsen, Buenos Aires, se reúnen una vez al mes en reuniones operativas en donde se exponen los proyectos o propuestas para hacer cambios en la administración. El método que se toma para llegar a acuerdos en estos encuentros es el consenso.

Quisiera compartir lo que dice un profesor de Vipassana: “No se trata de estar en lo correcto o equivocado. Estar en consenso nos

enseña humildad cuando somos parte de la minoría y nos enseña compasión cuando nos encontramos en la mayoría. En armonía, trabajamos bien juntos. (…) El consenso nos permite disminuir el apego a nuestros propios puntos de vista". "La Cualidad del Consenso", profesor de Vipassana.

Y… ¿entonces?

No podría sostener vínculos pensados desde el Amor Libre sin tener compasión, comunicación para el cuidado propio y de otras personas, y consenso para decidir de manera honesta y en armonía con la construcción de esos vínculos.

Puede que me haya ido por las ramas, porque, como toda creencia, es una construcción social que nos habilita a aprovechar o no las posibilidades que tenemos, en este caso, de relacionarnos.

Creo que podría escribir mucho más sobre esta temática. Me encontré con que todo esto es poco para expresar las cosas que veo en común entre los dos mundos que son realmente claves en mi vida. Más adelante me centraré en el tema del desapego.

Hoy puedo decir que mis compromisos sociales y personales más grandes están puestos en la difusión, el servicio, activismo y la práctica de Vipassana y el Amor Libre. Encontrar una concordancia tan grande entre ambos ambientes (aunque muy diferentes en otros aspectos), me hace sentir en paz con lo que hago y con quien estoy siendo.